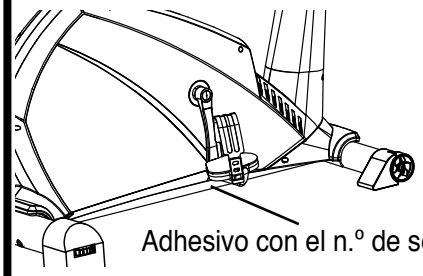
PRO-FORM®

MANUAL DEL USUARIO

N.º de modelo PFIVEX29415.1
N.º de serie: _____



Adhesivo con el n.º de serie

Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

España
Teléfono: 901 900 131

Sitio web: www.iconsupport.eu

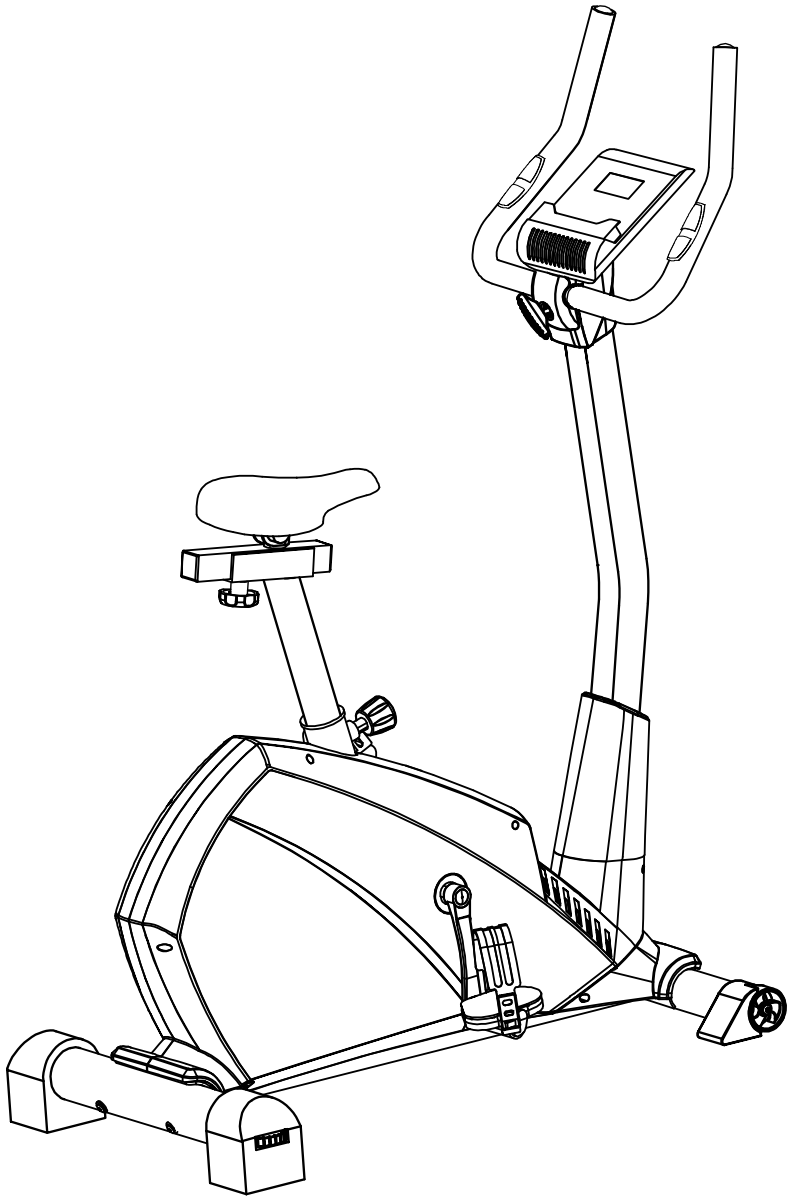
Correo electrónico:
csuk@iconeurope.com

Dirección postal:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



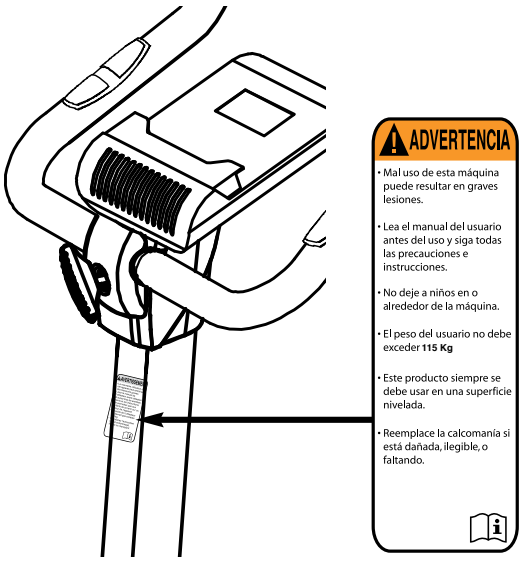
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA. 1
AVISOS IMPORTANTES 3
ANTES DE EMPEZAR 4
MONTAJE. 5
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA. 8
CÓMO MEDIR SU PULSO. 8
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 9
INDICACIONES DE EJERCICIOS. 12
DIBUJOS DE DESPIECE. 13
LISTA DE PIEZAS. 15
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO. . . . . Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada. Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 115 Kg
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta están debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

5. No instale la bicicleta al aire libre, y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya inmediatamente las piezas gastadas.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.

8. El uso de la bicicleta no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la bicicleta. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

12. Mantenga la espalda recta mientras usa la bicicleta; evite arquearla.

13. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

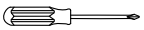
ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la ProForm® Sargas. Esta bicicleta cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

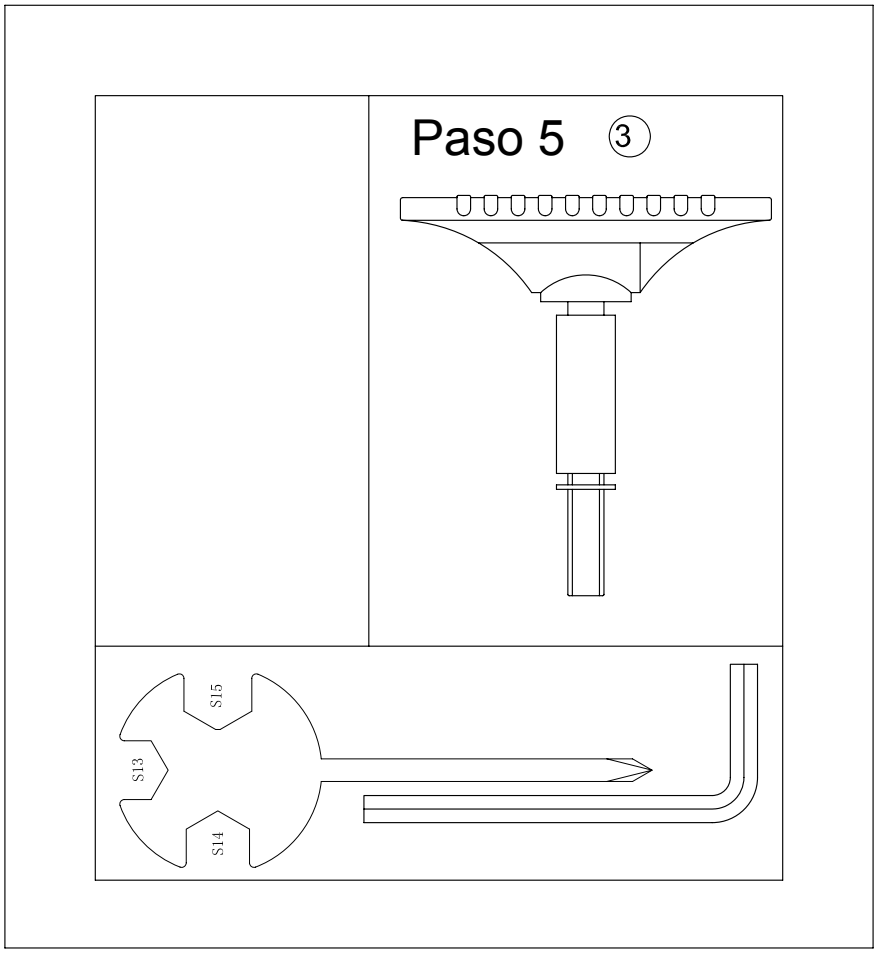
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es PFIVEX29415.1, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta elíptica en un espacio despejado y quite todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips  y una llave ajustable .

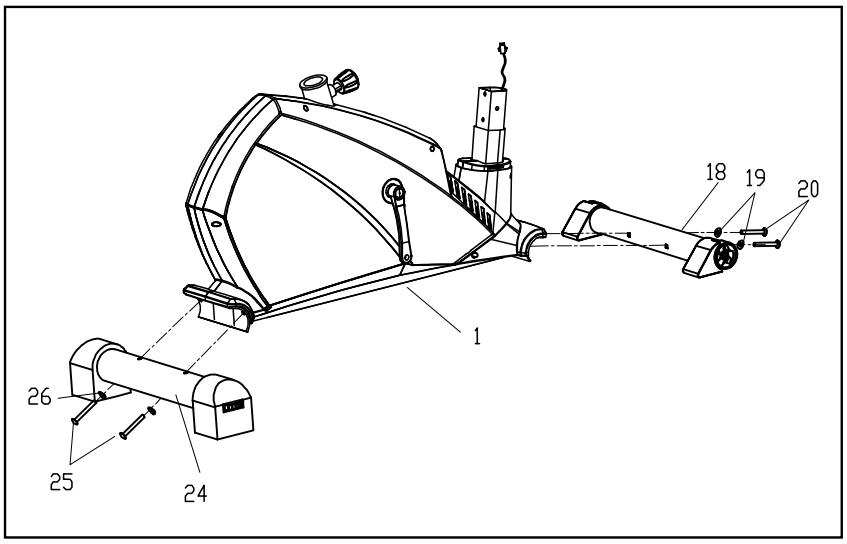
A medida que vaya montando la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual. El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.
Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.



PASO 1

Antes de montar el estabilizador, retire el cilindro fijado en el tubo inferior y conserve los pernos y arandelas.

Fije el estabilizador delantero (18) al cuadro principal (1) con los tornillos Allen (20) y las arandelas combadas (19); a continuación, fije el estabilizador trasero (24) al cuadro principal (1) con los tornillos Allen (25) y las arandelas combadas (26), como se muestra.



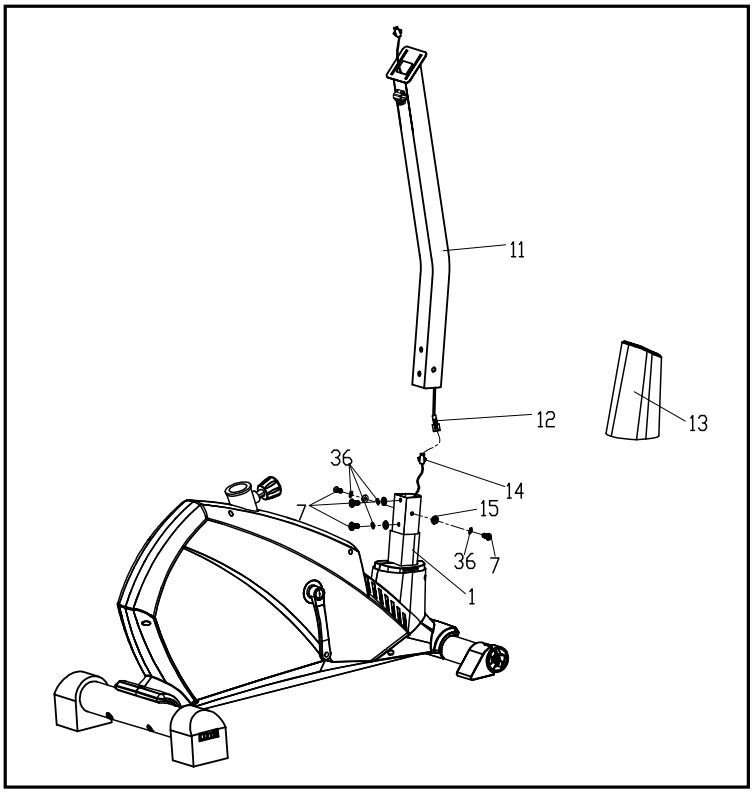
PASO 2

Coloque la protección del mástil (13) en el poste del manillar (11).

Conecte el cable del sensor inferior (14) al cable del sensor de extensión (12).

Fije el poste del manillar (11) al cuadro principal (1) con los tornillos Allen (7), arandelas de presión (36) y arandelas planas (15), como se muestra.

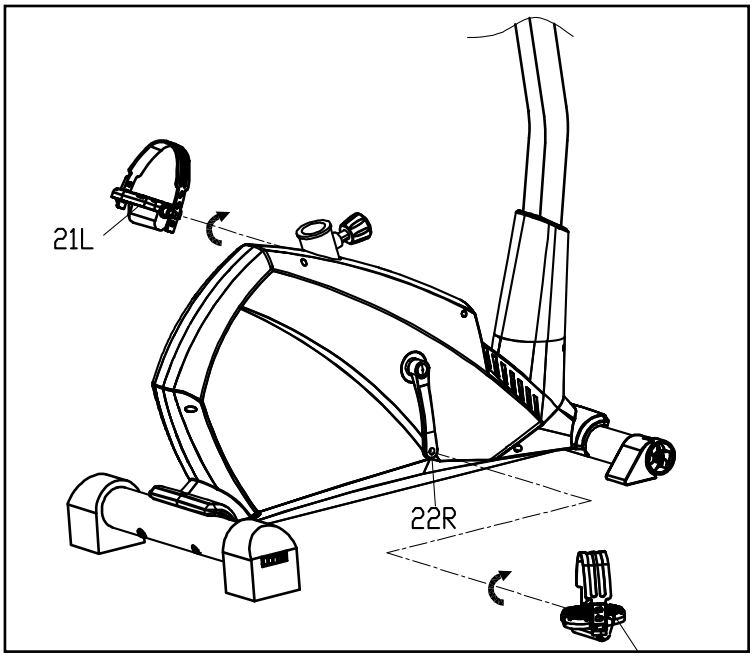
Introduzca la protección del mástil (13) y encájela en su lugar.



PASO 3

Fije los pedales (21L/R) a los cigüeñales (22L/R) respectivamente, visto desde la posición de ejercicio del ciclista. Asegúrese siempre de que los pedales están bien apretados antes de realizar cualquier ejercicio.

Nota: ambos pedales están etiquetados con “L” PARA EL IZQUIERDO y "R" PARA EL DERECHO. Apriete el pedal Izquierdo en SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ y el pedal derecho en el SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ.

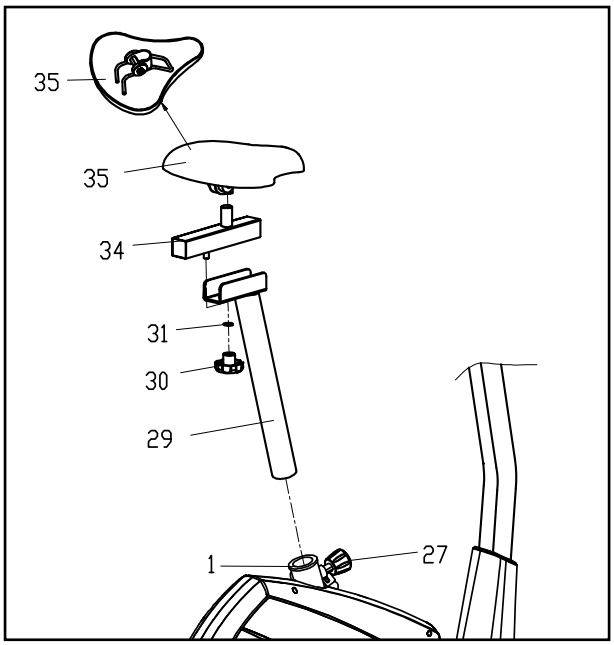


PASO 4

Inserte el poste del sillín (29) en el cuadro principal (1) fijando el pomo (27) a la altura indicada, como se muestra.

Ajuste la separación longitudinal del poste horizontal del sillín (34) y, a continuación, fije el poste horizontal del sillín (34) sobre el poste vertical del sillín (29) con la arandela plana (31) y la tuerca giratoria (30) tal como se indica.

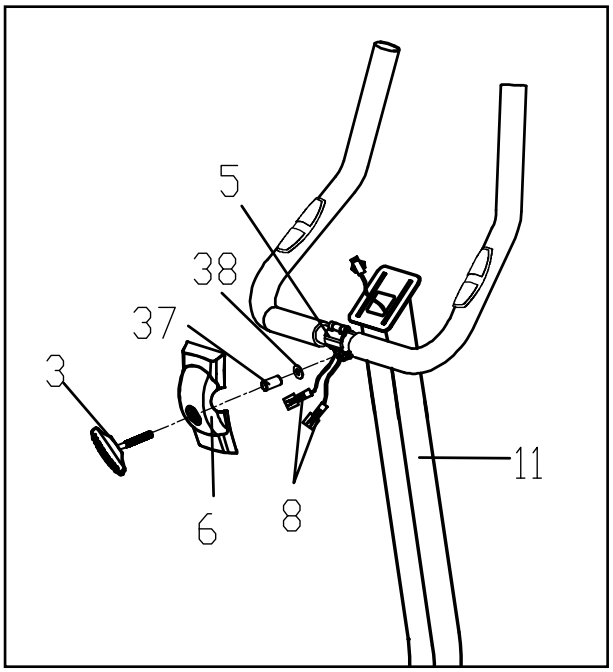
Acople el sillín (35) al poste horizontal del sillín (34) y apriete con el tornillo y la tuerca situados bajo el sillín.



PASO 5

Extraiga los cables del sensor de pulso (8) del poste del manillar (11) pasándolos por la abrazadera del ordenador en la parte superior.

Acople la cubierta delantera del manillar al manillar (5) y ajuste el manillar (5) en la posición adecuada.
A continuación, apriete el manillar (5) al poste del manillar (11) con el tornillo en T (3), el separador (37) y la arandela plana (38), tal como se muestra.



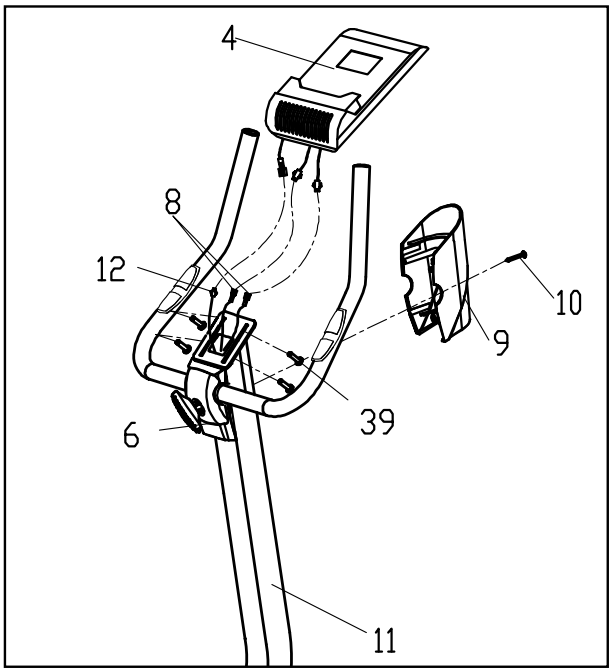
PASO 6

Conecte todos los cables (8 y 12) a los cables procedentes de la consola (4) y luego instale la consola (4) sobre el soporte de la consola encima del poste del manillar (11), fijándola con los tornillos (39), tal como se muestra.

Acople la cubierta trasera del manillar (9) al poste del manillar (11), instale las cubiertas delantera y trasera (6 y 9), y luego fíjelas con el tornillo de estrella (10) como se muestra.

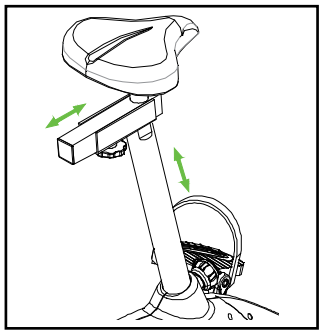
Inserte un extremo del adaptador (40) en la parte trasera de la línea CC (80) de la bicicleta y enchufe el otro extremo a una toma eléctrica.

La máquina estará entonces lista para su uso.



CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

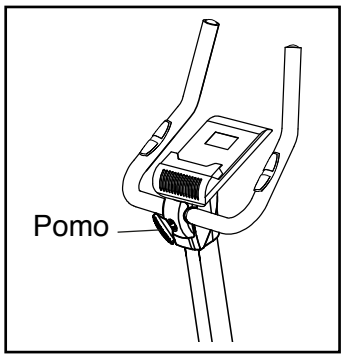
CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN



Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura del sillín, primero afloje el pomo del poste del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo el poste del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios del poste del sillín. A continuación, apriete firmemente el pomo.

Para ajustar la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del sillín varias vueltas. Mueva el sillín hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y apriete firmemente el pomo del sillín.

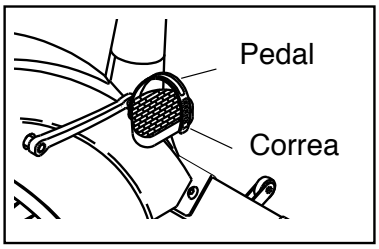
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL MANILLAR



Para ajustar el ángulo del manillar, afloje el asa pivote, gire el manillar hasta el ángulo deseado, y vuelva a apretar el asa pivote.

CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales.



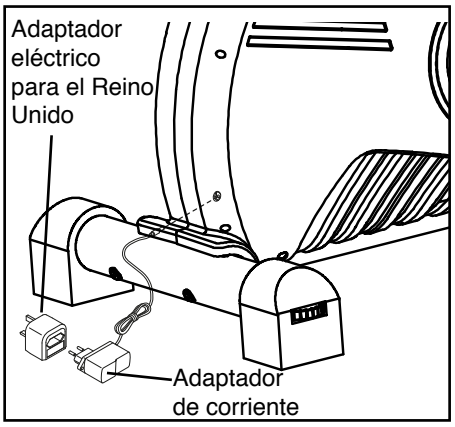
Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

Conecte el adaptador de corriente al receptáculo del cuadro de la bicicleta de ejercicios.

A continuación, conecte el adaptador de corriente al adaptador del conector.

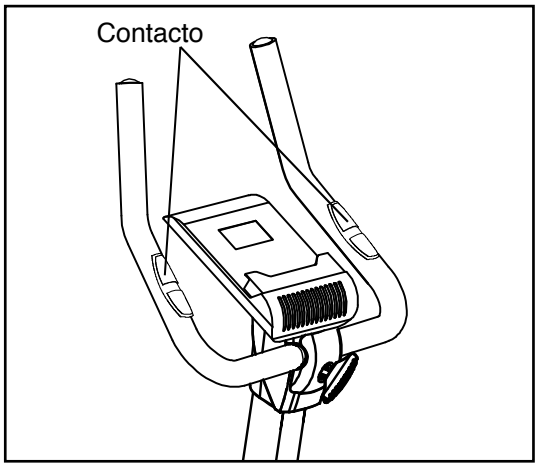


A continuación, conecte el adaptador del conector a la salida correspondiente, que debe estar correctamente instalada conforme a todos los códigos y ordenanzas locales.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el sensor manual de pulso.



Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos en el sensor manual de pulso, retírelas. Además, compruebe que sus manos están limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.

Cuando se detecte el pulso, el ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla. Para que la lectura de su ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita.

Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.
La consola cuenta con seis indicadores que muestran la siguiente información del entrenamiento:

Speed (Velocidad): esta pantalla muestra la velocidad del pedaleo en kilómetros por hora.

Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.

Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido.

Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado en revoluciones totales.

Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.

RPM: este indicador muestra la velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (RPM).

Watts (Vatios): este indicador muestra los vatios generados durante el entrenamiento.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese de conectar el adaptador de alimentación. Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones.
UP:
Pulse este botón para aumentar la resistencia durante el entrenamiento, o durante el modo de ajuste, para aumentar/cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.
DOWN:
Pulse este botón para disminuir la resistencia durante el entrenamiento o, durante el modo de ajuste, para cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.
MODE:
Durante el modo de ajuste de tiempo, pulse este botón para validar las horas y los minutos.
Durante el modo de ajuste, pulse este botón para validar los valores seleccionados.
Durante el modo STOP, pulse este botón para restablecer los valores.
START/STOP:
Si desea un inicio rápido, pulse este botón para empezar el recuento de la consola desde 0. Si mantiene pulsado este botón durante más de 2 segundos, se restablecerán los valores.
PULSE RECOVERY:
Pulse este botón para activar la prueba de recuperación.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla:
A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación STOP (Parada) aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente.

Cómo utilizar la Prueba de recuperación del pulso:
Esta función sirve para comprobar la condición de la recuperación del pulso en una escala de A+ a C, donde A+ representa la condición óptima y C la peor, con los incrementos siguientes: A+, A, B+, B, C+, C. Para obtener una evaluación correcta, los usuarios deben hacer la prueba inmediatamente después de terminar el entrenamiento pulsando la tecla TEST (RECOVERY). Una vez pulsada la tecla, aplique correctamente el detector de ritmo cardíaco; la prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en pantalla. Si el ordenador no detecta el ritmo cardíaco actual y pulsa TEST (RECOVERY), no entrará en la prueba de recuperación del pulso. Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse TEST RECOVERY para salir de la prueba y volver al estado de parada.

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse un botón o empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione el modo manual.
Cuando encienda la consola, el modo manual estará seleccionado. Si ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar el modo manual pulsando repetidamente el botón de programa inteligente hasta que aparezca una serie de ceros en la pantalla.

Presione los botones UP y DOWN para seleccionar el Programa 1. Por defecto, el nivel de resistencia es 5. TIME (Tiempo) parpadeará en la consola. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse MODE para validar la selección. Haga lo mismo para la distancia, las calorías y el pulso. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar.

3. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en rpm), las calorías y calorías de grasa consumidas, así como el ritmo cardíaco si se utiliza el sensor manual de pulso.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.
Consulte la página 8.

6. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS:

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar un programa. Seleccione el programa conforme a los objetivos y perfiles que se muestren en la consola.

3. Ajuste el programa según sus objetivos diarios:
TIME (Tiempo) parpadeará en la consola. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse el botón MODE para validar la selección. DISTANCE (Distancia) parpadeará. Repita la operación para seleccionar y validar la distancia. Haga lo mismo para las calorías y el pulso. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar su entrenamiento.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMA DE VATIOS:

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa llamado WATT (Programa 15). Espere a que la indicación PROGRAM empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección.

3. Introduzca sus datos.
TIME parpadeará. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el tiempo y, a continuación, vuelva a pulsar el botón UP/DOWN para seleccionar la distancia y los vatios. Pulse el botón MODE para validar la selección. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

Este programa depende de su velocidad, por lo que no puede ajustar el nivel de resistencia.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia.
Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa.
Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PRUEBA DE GRASA CORPORAL

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa 16 (llamado BODY FAT). Espere a que la indicación PROGRAM (Programa) empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección. Se trata de un programa diseñado específicamente para calcular el índice de grasa corporal del usuario y para confeccionar un perfil concreto para el mismo.

3. Introduzca sus datos.
Con 4 tipos diferentes de cuerpos, el ordenador puede generar 4 perfiles diferentes para cada uno de ellos. Pulse la tecla MODE para seleccionar la altura, el peso, la edad y el sexo. A continuación, pulse el botón UP/DOWN para ajustar los valores. Después de pulsar la tecla START/STOP para calcular la grasa corporal, aplique correctamente el detector de ritmo cardíaco. Si no se detecta ninguna señal, el mensaje de error Err aparecerá en la pantalla del perfil. Si esto sucede, pulse la tecla START/STOP para volver a realizar el cálculo. El perfil aparecerá entonces en pantalla.
Existen 9 tipos de cuerpos en función del porcentaje de grasa calculado.
El tipo 1 va del 5% al 9%.
El tipo 2 va del 10% al 14%.
El tipo 3 va del 15% al 19%.
El tipo 4 va del 20% al 24%.
El tipo 5 va del 25% al 29%.
El tipo 6 va del 30% al 34%.
El tipo 7 va del 35% al 39%.
El tipo 8 va del 40% al 44%.
El tipo 9 va del 45% al 50%.
BMR: metabolismo basal.
BMI: índice de masa corporal.

Pulse la tecla START/STOP para regresar a la pantalla principal.

PROGRAMAS DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa Heart Rate. Espere a que la indicación PROGRAM (Programa) empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección.

Cada programa se corresponde con un objetivo específico:

P17 le permite definir el objetivo de control de la frecuencia cardíaca.
P18 corresponde al 60% del control de la frecuencia cardíaca máxima.
P19 corresponde al 75% del control de la frecuencia cardíaca máxima.
P20 corresponde al 85% del control de la frecuencia cardíaca máxima.

El control del ritmo cardíaco se calcula de la siguiente manera: 220- su edad. Por ejemplo, para una persona de 35 años: 220-35 = 185 pulsaciones/minuto.

3. Introduzca sus datos
Age (Edad) parpadeará. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar su edad y, a continuación, vuelva a pulsar el botón UP/DOWN para seleccionar su objetivo, y pulse MODE para validar la selección. Haga lo mismo para configurar el tiempo, la distancia y las calorías.
Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia.
Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO:

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa (de U1 a U4). Espere a que la indicación PROGRAM (Programa) empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección.

3. Introduzca sus datos.
Los usuarios pueden editar los valores de tiempo, distancia, calorías y edad, y el nivel de resistencia en 10 intervalos. Los valores y los perfiles se almacenarán en la memoria después de la configuración.
Para hacerlo, una vez seleccionado el programa y pulsado el botón MODE durante 3 segundos, la primera columna parpadeará y podrá utilizar el botón UP/DOWN para crear su perfil. Pulse MODE para validar la selección y avanzará a la segunda columna. Vuelva a pulsar el botón MODE durante 3 segundos para ajustar el nivel de la columna. Haga lo mismo para las 10 columnas. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación STOP (Parada) aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

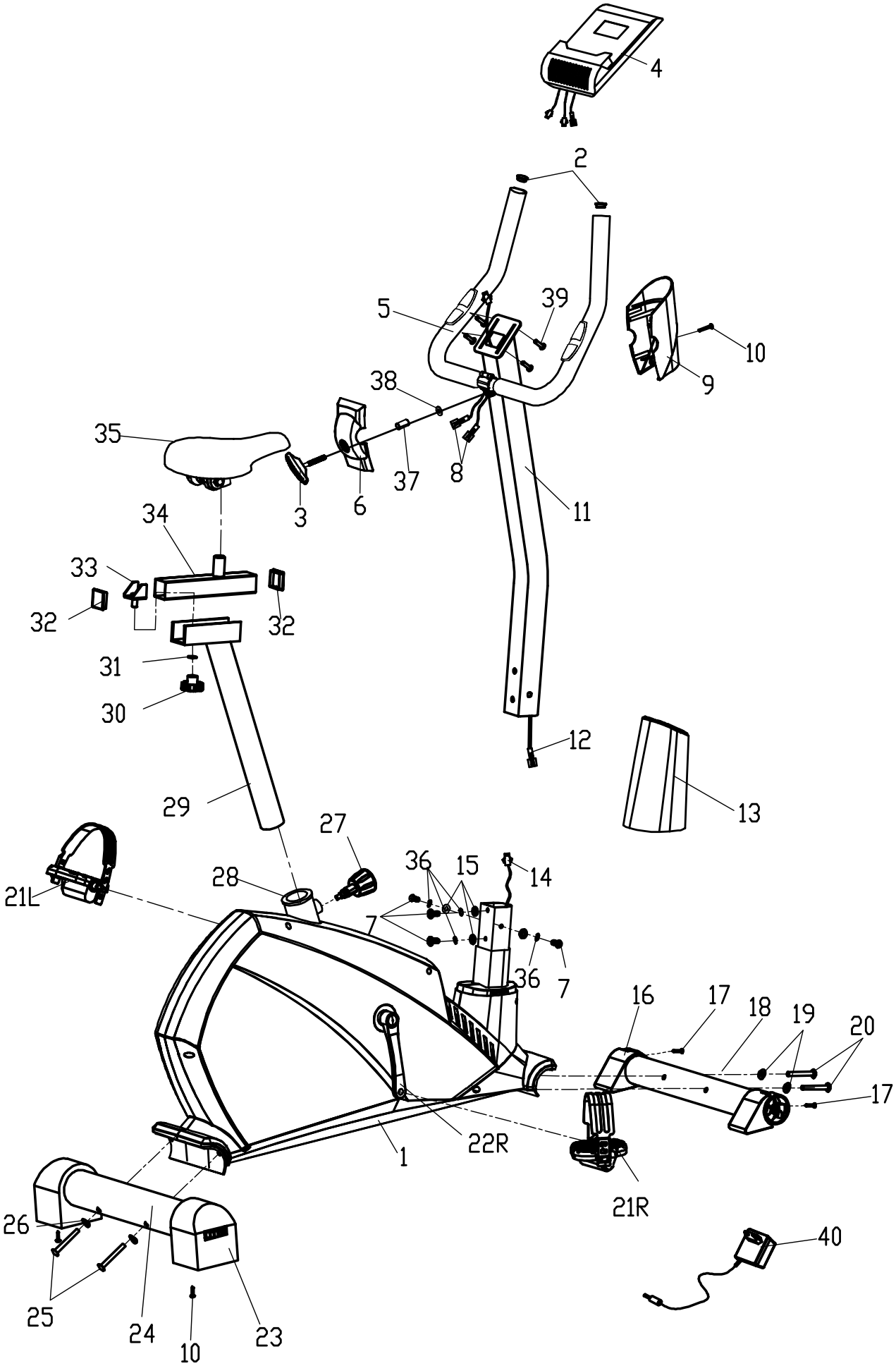
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

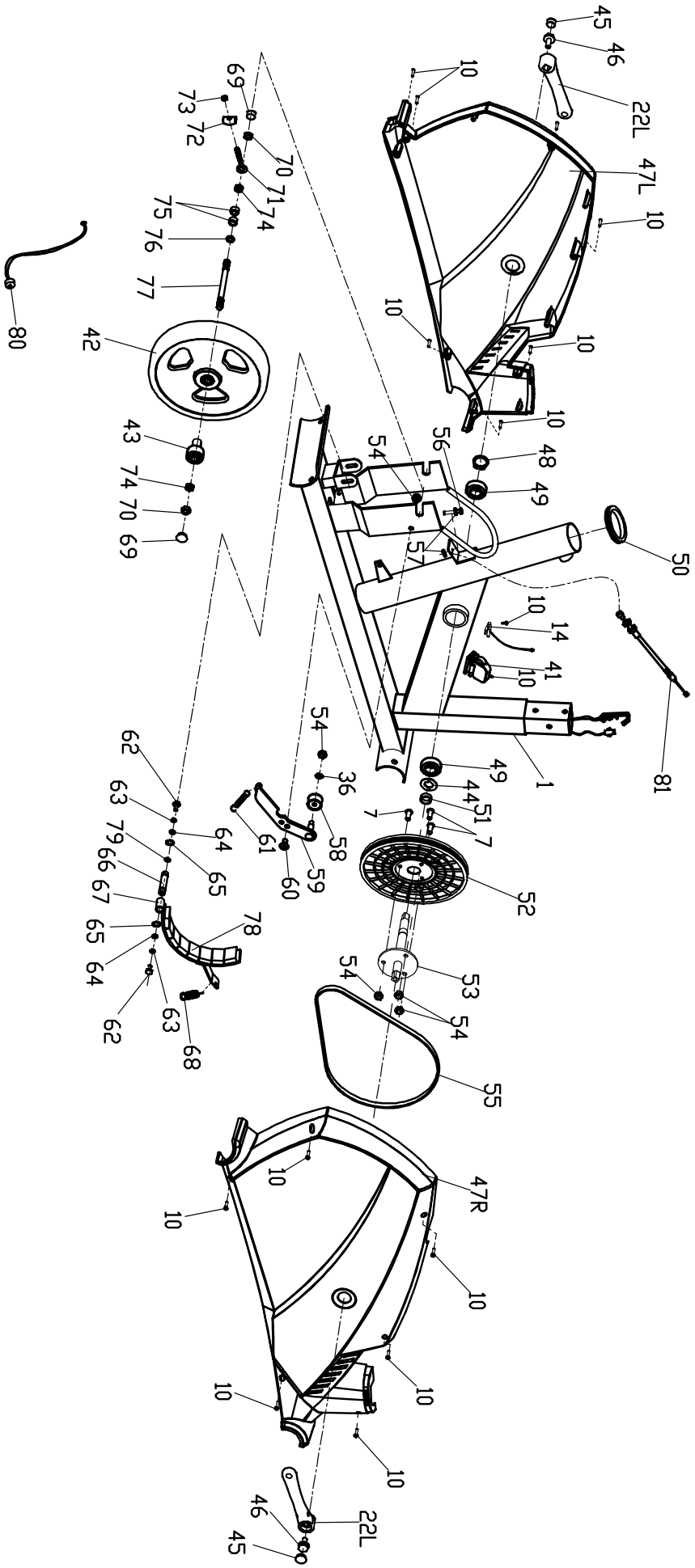
FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE - N.º de modelo PFIVEX29415.1 parte 1



DIBUJO DE DESPIECE - N.º de modelo PFIVEX29415.1 parte 2



LISTA DE PIEZAS - N.º de modelo PFIVEX29415.1

Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Cuadro principal
2	2	Tapa redonda del extremo
3	1	Tornillo en T M8×65
4	1	Consola
5	1	Manillar
6	1	Cubierta delantera del manillar
7	7	Tornillo Allen M8×15
8	2	Cable del sensor de pulso
9	1	Cubierta trasera del manillar
10	21	Tornillo de rosca ST4.2×18
11	1	Poste del manillar
12	1	Cable del sensor de extensión
13	1	Protección del mástil
14	1	Cable del sensor inferior
15	4	Arandela plana d8
16	2	Tapa del extremo del rodillo
17	2	Tornillo de estrella ST3.5×20
18	1	Estabilizador delantero
19	2	Arandela combada D8
20	2	Tornillo Allen M8×L72
21	2	Pedal
22	2	Cigüeñal
23	2	Tapa del extremo del nivelador
24	1	Estabilizador trasero
25	2	Tornillo Allen M8×L90
26	2	Arandela combada D8
27	1	Pomo retráctil M16×1,5×32
28	1	Buje del poste del sillín
29	1	Poste del sillín
30	1	Tuerca giratoria M10
31	1	Arandela plana D10
32	2	Tapa cuadrada
33	1	Deslizador en U
34	1	Poste horizontal del sillín
35	1	Sillín
36	5	Arandela de presión d8
37	1	Separador
38	1	Arandela plana d8
39	4	Tornillo M5×10
40	1	Adaptador
41	1	Motor
42	1	Rueda de inercia
43	1	Rueda de correa pequeña
44	1	Arandela alabeada Φ17
45	2	Cubierta del cigüeñal
46	2	Tornillo de brida M8
47	2	Cubrecadena
48	1	Arandela de presión D17
49	2	Rodamiento 6203
50	1	Anillo de sellado del poste
51	1	Separador Φ22
52	1	Polea
53	1	Eje central
54	5	Tuerca de nailon M8
55	1	Correa
56	1	Tornillo hexagonal M5×60
57	2	Tuerca hexagonal M5
58	1	Engranaje intermedio
59	1	Biela de engranaje intermedio
60	1	Tornillo
61	1	Resorte de tensión 1
62	2	Tornillo hexagonal M6×15
63	2	Arandela de presión D6
64	2	Arandela plana D6
65	2	Arandela de presión D12
66	1	Eje del cuadro magnético
67	1	Cuadro magnético
68	1	Resorte de tensión 2
69	2	Tuerca ciega
70	2	Tuerca hexagonal M10×1
71	1	Tornillo
72	1	Arandela en U
73	1	Tuerca hexagonal M6
74	2	Tuerca delgada M10×1
75	2	Separador Φ16
76	1	Separador cónico Φ16
77	1	Eje de la rueda de inercia
78	8	Magnético
79	1	Arandela alabeada Φ12
80	1	Línea de CC
81	1	Tension Cable

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

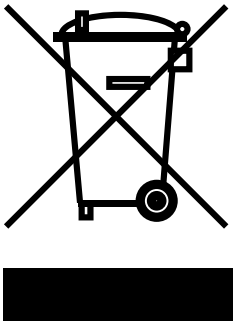
• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIÓN:

Dimensiones, abierta: 104 x 60 x 138 cm (longitud x anchura x altura)
Peso del producto: 35 kg

Impreso en China © 2015 Icon Health & Fitness, Inc.